



# JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

## 2024 ABENDUA

## MENU OROKORRA

### ASTELEHENA

2

TXEKOR HARAGI-FIDEO ZOPA

TXEKOR HARAGI EGOSIA ETXEKO TOMATE SALTSAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

### ASTEARTEA

3

DILISTAK, AZENARIO ETA PORRUAREKIN

LEGATZA SAL TSA BERDEAN

IZTUETA BEHI ESNE TXOKOLATE IRABIAKIA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

### ASTEAZKENA

4

BROKOLI KREMA

OILASKO IZTERRA LABEAN+PATATA ERREAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

### OSTEGUNA

5

ARROZA +TOMATE FRIJITUA

LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA URAZA ENTSALADA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

### OSTIRALA

6

JAI  
EGUNA

BABARRUN TXURIAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN

9

PATATA TORTILA+ URAZA ENTSALADA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ZIAZERBA KREMA

10

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO OZPIN SALTSAN

IZTUETA JOGURTA NATURALA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

KUIA KREMA

11

MAKARROIAK ETXEKO TOMATE SAL TSA+GAZTA BIRRINDUA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK, AZENARIO ETA PORRUAREKIN

12

LEGATZA SAL TSA BERDEAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

PORRU PATATA

13

TXERRI SOLOMOA +PIPER GORRIAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

KUIATXO KREMA

16

ARROZA KUBATAR ERARA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK, AZENARIO ETA PORRUAREKIN

17

LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA URAZA ENTSALADA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

AZALORE KREMA

18

OILASKO XERRA+PIPER GORRIAK

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

PATATAK ERRIOXAR ERARA

19

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO OZPIN SALTSAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

BAZKARI

20

BEREZIA



## ONDO PASA OPORRAK ETA URTE BERRI ON!!!



### OHARRA:

\* PORRU PATATA ETA LEKAK PATATEKIN, OSORIK ESKEINIKO DA LEHENENGO.

\*TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.

\*ARRAINA FRESKOA DA

\* ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA

\* ENTSALADA DAGOENEAN, BARAZKI KREMA EDO ENTSALADA AUKERAN. (1.GO PLATERA)

\*ERRIGORA-KO PRODUKTUAK: ARROZA, TOMATEA ETA OLIO OLIBA BIRJINA ERABILTZEN

DIRA **ERRIGORA**



# JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

## 2024 ABENDUA

## HARAGIRIK GABEKO MENUA

### ASTELEHENA

2

BARAZKI-FIDEO ZOPA  
ARRAUTZA EGOSIA  
ETXEKO TOMATE SALTSAN  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

### ASTEARTEA

3

DILISTAK, AZENARIO ETA  
PORRUAREKIN  
LEGATZA  
SALSA BERDEAN  
IZTUETA BEHI ESNE TXOKOLATE  
IRABIAKIA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI  
INTEGRALA

### ASTEAZKENA

4

BROKOLI KREMA  
PATATA TORTILA  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

### OSTEGUNA

5

ARROZA + TOMATE FRIJITUA  
LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA + LIMOIA  
URAZA ENTSALADA  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI  
INTEGRALA

### OSTIRALA

6

JAI  
EGUNA

BABARRUN TXURIAK PORRU  
ETA AZENARIOAREKIN

9

PATATA TORTILA + URAZA  
ENTSalADA  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ZIAZERBA KREMA

10

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO  
OZPIN SALTSAN  
IZTUETA JOGURTA NATURALA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI  
INTEGRALA

KUIA KREMA

11

MAKARROIAK ETXEKO  
TOMATE SALSA + GAZTA  
BIRRINDUA  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK, AZENARIO ETA  
PORRUAREKIN

12

LEGATZA  
SALSA BERDEAN  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI  
INTEGRALA

PORRU PATATA

13

ATUN TORTILA + PIPER  
GORRIAK  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

KUIATXO KREMA

16

ARROZA KUBATAR ERARA  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK, AZENARIO ETA  
PORRUAREKIN

17

LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA + LIMOIA  
URAZA ENTSALADA  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI  
INTEGRALA

AZALORE KREMA

18

ATUN TORTILA + PIPER GORRIAK  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

PATATAK ILARREKIN

19

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO  
OZPIN SALTSAN  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI  
INTEGRALA

BAZKARI

20

BEREZIA



## ONDO PASA OPORRAK ETA URTE BERRI ON!!!



### OHARRA:

\* PORRU PATATA ETA LEKAK PATATEKIN, OSORIK ESKEINIKO DA LEHENENGO.

\* TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.

\* ARRINA FRESKOA DA

\* ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA

\* ENTSALADA DAGOENEAN, BARAZKI KREMA EDO ENTSALADA AUKERAN. (1.GO PLATERA)

\* ERRIGORA-KO PRODUKTUAK: ARROZA, TOMATEA ETA OLIO OLIBA BIRJINA ERABILTZEN

DIRA **ERRIGORA**



# JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

## 2024 ABENDUA

## GLUTENIK GABEKO MENUA

### ASTELEHENA

2

TXEKOR HARAGI-FIDEO ZOPA  
TXEKOR HARAGI EGOSIA ETXEKO  
TOMATE SALTSAN  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO  
OGIA

### ASTEARTEA

3

DILISTAK, AZENARIO ETA  
PORRUAREKIN  
LEGATZA  
SALTSA BERDEAN  
IZTUETA BEHI ESNE TXOKOLATE  
IRABIAKIA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO  
OGIA

### ASTEAZKENA

4

BROKOLI KREMA  
OILASKO IZTERRA  
LABEAN+PATATA ERREAK  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK  
GABEKO OGIA

### OSTEGUNA

5

ARROZA+TOMATE FRIJITUA  
LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA  
URAZA ENTSALADA  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO  
OGIA

### OSTIRALA

6

JAI  
EGUNA

BABARRUN TXURIAK PORRU  
ETA AZENARIOAREKIN

9

PATATA TORTILA+ URAZA  
ENTSALADA  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO  
OGIA

ZIAZERBA KREMA

10

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO  
OZPIN SALTSAN  
IZTUETA JOGURTA NATURALA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO  
OGIA

KUIA KREMA  
MAKARROIAK ETXEKO TOMATE  
SALTSA+GAZTA BIRRINDUA

11

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK  
GABEKO OGIA

DILISTAK, AZENARIO ETA  
PORRUAREKIN

12

LEGATZA  
SALTSA BERDEAN  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO  
OGIA

PORRU PATATA  
TXERRI SOLOMOA + PIPER  
GORRIAK + URAZA ENTSALADA

13

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK  
GABEKO OGIA

KUIATXO KREMA

16

ARROZA KUBATAR ERARA  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK  
GABEKO OGIA

DILISTAK, AZENARIO ETA  
PORRUAREKIN

17

LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA  
URAZA ENTSALADA  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO  
OGIA

AZALORE KREMA  
TXEKOR HARAGI PILOTATXOAK  
BARAZKI SALTSAN+ARROZ  
INTEGRALA

18

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK  
GABEKO OGIA

PATATAK ERRIOXAR ERARA

19

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO  
OZPIN SALTSAN  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO  
OGIA

BAZKARI  
BEREZIA

20



## ONDO PASA OPORRAK ETA URTE BERRI ON!!!



### OHARRA:

\* PORRU PATATA ETA LEKAK PATATEKIN, OSORIK ESKEINIKO DA LEHENENGO.

\*TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.

\*ARRAINA FRESKOA DA

\* ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA

\* ENTSALADA DAGOENEAN, BARAZKI KREMA EDO ENTSALADA AUKERAN. (1.GO PLATERA)

\*ERRIGORA-KO PRODUKTUAK: ARROZA, TOMATEA ETA OLIO OLIBA BIRJINA ERABILTZEN

DIRA **ERRIGORA**